

Den store madpakkeguide



Det er ved at være skolestart og igang igen med institution her efter sommerferien. For de fleste børnefamilier betyder det også tilbage til madpakkerne. Mine egne drenge starter i skole og derfor havde jeg brug for at brainstorme til ideer til deres madpakke. Det har jeg samlet i "Den store madpakkeguide" så I forhåbentlig også kan blive inspireret og evt. printe ud og have liggende til inspiration.

Generelt er jeg fortalende for "keep it simple". De fleste børn kan godt lidt genkendelighed, så du behøver ikke trylle nye madpakker frem hver dag eller stikke ud i diverse udstikkere mm.

Madpakke **ELEMENTER**

**1) Grove
kulhydrater**

**2) Protein
og fedt**

3) Grønt

4) Frugt

5) Snack



1) KULHYDRATER

Helst grove og fiberrige

- Panini (lunet)
- Sandwich
- Pasta (evt. pastasalat)
- Forårsruller
- Frikadellehorn
- Pizzasnegle
- Pizza
- Pizzatwisters
- Pandekager m. skinke og ost
- Pestosnurre m. parma
- Pitabrød m. fyld
- Pirogger
- Chokorug
- Rugbrødstoast (ristet)
- Omeletrulle m. grønt
- Spinatvafler
- Tærte
- Pølsehorn
- Aftensmadsrester
- Tortilla med salat, smøreost og kylling
- Rugbrød med
 - leverpostej
 - spegepølse
 - kødpølse
 - hamburgerryg
 - kylling
 - røget laks
 - torskerogn
 - fiskedeller
 - makrel
 - frikadelle
 - hummus
 - æg
 - kartofler
 - avokado
 - smøreost
 - pålægschokolade
 - æggesalat



2) PROTEIN & FEDT

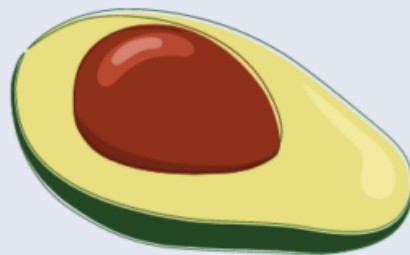
Tilføj evt. ekstra protein eller fedt

- Hytteost
- Avokado
- Hummus
- Pesto
- Nødder
- Ostetern (emmenthaler ,feta, cheddar)
- Kogt æg
- Æggemuffins
- Kyllingelår
- Kyllingespyd
- Frikadeller
- Kyllingedeller
- Mælk
- Varmrøget laks
- Små pølser
- Yoghurt
- Peanutbutter
- Nuggets
- Falafler
- Kogte bønner
- Den leende ko oste
- Små mozzarella kugler
- Rejer
- Parmaskinke (rullet)



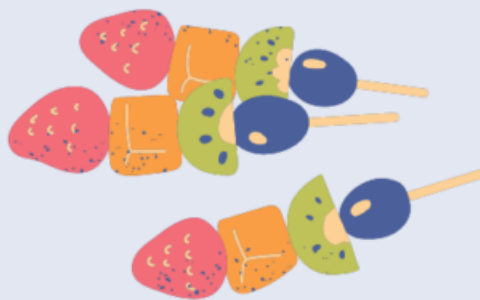
3) GRØNT

- Agurk
- Tomat
- Peberfrugt
- Gulerødder
- Avokado
- Edamame
- Ærter
- Majs
- Majskolbe i skiver
- Kogt broccoli
- Kogt blomkål
- Oliven
- Slikærter



4) FRUGT

- Melon
- Æble
- Pære
- Klemmentin
- Appelsin
- Kiwi
- Vindruer
- Blåbær
- Hindbær
- Jordbær
- Ananas
- Banan
- Blommer
- Nektariner



5) SNACK

- Knækbrød evt. med avokado eller kanel
- Riskiks
- Mørk chokolade
- Müslibar
- Figenstang
- Cheesedippers
- Rosiner
- Rugbrødschips
- Nødder
- Dadelkugler
- Kiks/chips
- Tørret frugt
- Popkorn/Saltstænger
- Smoothie/juice/kakao
- Kanelgiffel



Har du inputs eller tilføjelser til listen så skriv gerne i kommentarfeltet, så vi alle kan få glæde af det.